

Julio del 2016



## Boletín Informativo de Salud y Bienestar para las Personas de la Tercera Edad

Kentucky Department for Aging and Independent Living

### LOS MERCADILLOS AGRÍCOLAS EN KENTUCKY

Todas las personas de Kentucky merecen comer los mejores alimentos que hay. Esto significa tener acceso a alimentos seguros, asequibles, aceptables culturalmente y nutritivos que satisfacen las necesidades dietéticas para un estilo de vida activo y saludable. Con el historial que tiene Kentucky de tradición agrícola y granjas familiares, la solución para poner a los consumidores en contacto con los productos agrícolas es que crecen en su propio vecindario.

Los mercadillos agrícolas proveen acceso a alimentos nutritivos que son cultivados a unos pocos kilómetros y a la vez apoyan el sustento de sus vecinos, los granjeros locales de Kentucky. No solamente encontrará productos agrícolas estacionales que son asequibles y que están en su punto máximo de nutrición y sabor, sino ¿dónde más puede hablar directamente con los granjeros acerca de la calidad y el sabor de sus frutillas y experimentar la energía de su comunidad local? ¿Necesita más inspiración para ir de compras en su mercadillo agrícola local en esta temporada?

#### 1. Salud

**Variación de nutrientes:** Los mercadillos agrícolas le ofrecen una amplia gama de productos agrícolas de diferentes tipos y colores, todos en el mismo lugar, para que su cuerpo pueda tener la mezcla de nutrientes que necesita para mantener la salud.

**Reducir el riesgo de enfermedades:** Comer frutas y verduras ayuda a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas, incluyendo diabetes, hipertensión, enfermedad cardíaca y derrame cerebral.

**Reducir la obesidad:** Las evidencias indican que las opciones convenientes, asequibles y saludables conllevan a aumentos en las compras y el consumo de alimentos saludables. Con el tiempo, mejoras en los hábitos de comer tienen como resultado la reducción de la obesidad.



#### 2. Conexiones comunitarias

**Conocer a sus granjeros:** Los mercadillos agrícolas ofrecen la oportunidad de hablar directamente con granjeros locales, crear relaciones personales entre productor y consumidor, y aprender dónde y cómo se cultiva la comida.

**Conocer a sus vecinos:** Proveen un lugar seguro para que la gente se reúna y conozca a sus vecinos, granjeros y miembros de la comunidad local.

**Conocer su comida:** Además de hacer que los productos agrícolas frescos sean más accesibles para los clientes, los mercadillos agrícolas ofrecen un lugar divertido para que los miembros de la comunidad puedan probar alimentos desconocidos y aprender cómo lavar, preparar y cocinar alimentos frescos y saludables.

Continúe al dorso -

### 3. Equidad alimenticia

**Asequibilidad:** Las personas con bajos ingresos típicamente gastan un mayor porcentaje de sus ganancias en la comida. Una de las maneras en que los mercadillos agrícolas pueden hacer que los productos agrícolas sean más asequibles para todas las personas de Kentucky es aceptando los beneficios federales de ayuda para alimentos.

**Accesibilidad:** Los mercadillos agrícolas son minoristas únicos de alimentos porque su ubicación física sigue a la gente. Situar el mercadillo tan solo a unos pasos del transporte público o de los puntos de moda de la comunidad mejora la accesibilidad de los alimentos frescos.

**Aceptable culturalmente:** Interacción directa entre productores y consumidores locales aumenta el acceso a alimentos que son aceptables culturalmente para todos los miembros de la comunidad.

### 4. Sistemas sostenibles de alimentos

**Oferta y demanda:** Los sistemas sostenibles de alimentos satisfacen las necesidades de nutrición, económicas y sociales de una comunidad sin comprometer el medio-

ambiente. Cuando los consumidores exigen alimentos más saludables, esto estimula la producción y mejora la disponibilidad de frutas y verduras.

**Apoyar las granjas locales:** Apoyar la producción local de alimentos ayuda a asegurar el empleo y los ingresos locales, a estimular las granjas pequeñas y medianas, a conservar el terreno agrícola y a mejorar el acceso a alimentos nutritivos y adecuados para todas las personas.

**Apoyar las economías locales:** Los vendedores locales, tales como los mercadillos agrícolas, reinvierten sus ingresos en la comunidad tres veces más que las tiendas de cadena.

### ¡PREGUNTE EN SU MERCADILLO AGRÍCOLA LOCAL SI ACEPTAN BENEFICIOS DE SNAP!

Para encontrar mercadillos agrícolas que aceptan SFMNP (un programa nutricional para adultos mayores), visite

<http://www.kyagr.com/consumer/senior-farmer-market.html>



#### LÍNEA DIRECTA:

**KY Department of Agriculture**

Teléfono: (502) 573-0282 • 1-800-327-6568

**KY Department for Public Health – Obesity Prevention Program** 502-564-9358

**Partnership for a Fit Kentucky** [www.fitky.org](http://www.fitky.org)

**Ageing and Disability Resource Center Program (ADRC)**  
1-877-925-0037

#### Referencias:

<http://www.kyagr.com/consumer/senior-farmer-market.html>

Aprenda más acerca de lo que la Partnership for a Fit Kentucky está haciendo para promover la *Vision for Access to Healthy Foods* visitando <http://www.fitky.org/food-access>.

- ◆ *Fruits & Veggies—More Matters*
- ◆ *Policy Link, Economic and Community Development Outcomes of Healthy Retail (2013)*
- ◆ *Neff, Palmer, McKenzie & Lawrence. Food Systems and Public Health Disparities (2009)*
- ◆ *Principles of a Healthy, Sustainable Food System*
- ◆ *American Independent Business Alliance. The Multiplier Effect of Local Independent Businesses*

## Kentucky Cabinet for Health and Family Services Department for Aging and Independent Living

275 East Main Street 3E-E  
Frankfort Kentucky 40621  
Teléfono: 502-564-6930

<http://chfs.ky.gov/dail/default.htm>